ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

постные блюда

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Соблюдение поста требует значительных моральных и физических усилий. Именно поэтому постное меню должно быть разнообразным! В нашей книге собраны рецепты простых в приготовлении и очень вкусных постных блюд.

- С. П. Кашин
  - ○
  - ○ Блюда в пост
    - ■
    - ■ Закуски
      - ■
      - ■ Гренки с помидорами и чесноком
      - ■ Гренки с чесноком
      - ■ Испанские бутерброды
      - ■ Португальские сандвичи
      - ■ Голландские гренки
      - ■ Бутерброды с печенью трески
      - ■ Винегрет
      - ■ Салат из сельди и свежих овощей
      - ■ Салат из судака с баклажанами
      - ■ Салат из судака с морской капустой
      - ■ Салат из минтая, картофеля и кукурузы
      - ■ Салат из морской рыбы с соевым сыром
      - ■ Салат из минтая с рисом и помидорами
      - ■ Салат из морской рыбы с фасолью
      - ■ Салат из кальмаров с морковью
      - ■ Салат из креветок с рисом и яблоками
      - ■ Салат из креветок и огурцов
      - ■ Салат из морского гребешка с луком-пореем
      - ■ Салат из морского гребешка со свежими овощами
      - ■ Салат из мидий и помидоров
      - ■ Салат из сельди со свеклой и грецкими орехами
      - ■ Салат из сельди, болгарского перца и яблок
      - ■ Салат из печени трески и консервированной фасоли
      - ■ Салат из сельди и овощей с лимонным соусом

- Салат из судака и апельсинов
- Салат из судака с гранатовым соком
- Салат из судака и огурцов
- Салат из судака с соусом из свежих помидоров
- Салат из белуги с рисом и шампиньонами
- Салат из балыка с редисом и сельдереем
- Салат из сома с огурцами и оливками
- Салат «Восточный»
- Салат из белуги с фруктами
- Салат из семги со свежими овощами
- Салат из семги с шампиньонами
- Салат из семги с авокадо
- Салат из малосольной семги
- Салат из форели с помидорами
- Салат из креветок и пекинской капусты
- Салат «Средиземноморский»

- Первые блюда
  -
  - Щи зеленые
  - Щи из свежей капусты
  - Щи из квашеной капусты
  - Борщ
  - Борщ летний
  - Суп из фасоли
  - Солянка рыбная
  - Уха
  - Борщ холодный
  - Суп из сухофруктов
  - Окрошка
  - Ботвинья с рыбой
- Вторые блюда
  -
  - Тушеные баклажаны
  - Баклажаны с картофелем
  - Баклажаны с овощами
  - Картофель под соусом
  - Баклажаны в соевом соусе
  - Картофель с морской капустой
  - Баклажаны с рисом и черносливом
  - Баклажаны с лимонным соусом
  - Картофель с фруктами по-восточному
  - Картофель со свеклой
  - Картофель с томатом по-болгарски

- Фасоль с картофелем
- Картофель с кабачками
- Фасоль с рисом
- Фасоль с капустой
- Гречневая каша с помидорами
- Овощное ассорти с баклажанами
- Картофель с репой
- Рис по-индийски
- Гречневая каша, приготовленная в обычной печи
- Гречневая каша с грибами и луком
- Ячневая каша
- Рисовая каша с томатом и соевым сыром
- Запеканка пшеничная, рисовая, ячневая или овсяная
- Кутья рисовая
- Кутья из пшеницы
- Шашлык из картофеля с грибами и помидорами
- Шашлык из овощей с печеным хлебом
- Шашлык из картофеля с помидорами, грибами, огурцами и пряной зеленью
- Шашлык из баклажанов под маринадом
- Шашлык из вареных подберезовиков
- Шашлык из рыжиков
- Шашлык из белых грибов с зеленым луком и грецкими орехами
- Картофель, запеченный на шампурах
- Шашлык из свежих грибов
- Люля-кебаб из картофеля
- Шашлык из картофеля и овощей
- Шашлык из помидоров
- Шашлык из баклажанов с оливками
- Шашлык из кукурузы
- Шашлык из картофеля с помидорами и пряностями
- Шашлык из баклажанов с чесночным соусом
- Шашлык из перца, помидоров, цукини и грибов
- Шашлык из картофеля и помидоров с оливками
- Шашлык из картофеля с шампиньонами и кабачками

- Шампиньоны с картофелем
- Грибы с картофелем
- Шампиньоны с картофелем и зеленым горошком
- Запеченные крабы
- Фаршированные кальмары
- «Пьяные» устрицы

С. П. Кашин
Постные блюда

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Блюда в пост

Человек, соблюдающий пост, не должен находиться в унынии. Ограничения в еде не должны приносить огорчение. Стол с постной едой может выглядеть как праздничный, радовать глаз и доставлять удовольствие. Для этого надо разнообразить блюда, украсить их. Следует также помнить, что на приготовление блюд из постных продуктов затрачивается меньше времени. Хозяйка может чувствовать себя более свободно, больше внимания уделить заботе о других людях и духовным размышлениям, приятным для души.

Закуски

К закускам относятся гренки, бутерброды и салаты. Эти блюда очень быстро и легко готовятся. Вкусовые качества салатов зависят от заправки.

Лучше всего для этого использовать виноградный уксус, настоянный на разных специях. Кроме того, используют сахарную пудру и мелкую соль. Если разрешается растительное масло, его также можно использовать для заправки салатов.

Гренки с помидорами и чесноком

Ингредиенты

1 батон, 10 помидоров (мелких), 2 зубчика чеснока, 120 мл оливкового масла, 1 пучок базилика.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают ломтиками толщиной 1–2 см и обжаривают в масле. Батон нарезают тонкими ломтиками. Чеснок очищают, моют, растирают с маслом, полученную смесь намазывают на ломтики батона с обеих сторон, сверху выкладывают помидоры, еще раз смазывают маслом и запекают на решетке в течение 3–5 минут. Готовые гренки сверху посыпают вымытым и измельченным базиликом.

Гренки с чесноком

Ингредиенты

4 ломтика хлеба, 70 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, 4 ломтика сыра (любого).

Способ приготовления

Хлеб обжаривают с одной стороны в разогретом масле, выкладывают на эту сторону ломтик сыра и дают ему оплавиться. Горячие бутерброды посыпают очищенным, вымытым и измельченным чесноком.

Испанские бутерброды

Ингредиенты

200 г белого хлеба, 2 сардины в масле, 50 мл лимонного сока, 50 мл 3 %-ного уксуса, 150 мл растительного масла, 3 болгарских

перца (маринованных), 3–4 маслины, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 40 г горчицы.

Способ приготовления

Хлеб нарезают толстыми ломтиками. Зелень и овощи моют. Лимонный сок, уксус, 70 мл растительного масла, вымытую и измельченную зелень петрушки, горчицу, очищенный, вымытый и нарезанный лук, нарезанные перец и маслины смешивают и кипятят. Ломтики хлеба обжаривают в растительном масле, заливают приготовленным соусом каждый ломтик, кладут по кусочку сардины и поливают оставшимся соусом.

Португальские сандвичи

Ингредиенты

4 ломтика белого хлеба, 2 луковицы, 4 болгарских перца, 1 лимон, 50 г томатного кетчупа, 4 ломтика соевого сыра, 50 мл растительного масла, 20 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и перец очищают, моют, нарезают колечками и тушат с растительным маслом, влив небольшое количество воды, пока они не станут мягкими. Лимон моют, выжимают из него сок.

Готовят маринад из лимонного сока, кетчупа, сахара, соли, перца и оставляют в нем на ночь подготовленные лук и перец. Ломтики хлеба обжаривают, перед подачей к столу кладут на два из них маринованные лук и перец, сверху – по ломтику соевого сыра и оставшийся хлеб.

Готовые сандвичи помещают на раскаленную решетку и запекают.

Голландские гренки

Ингредиенты

4 ломтика хлеба, 2 яблока, 30 г соевого сыра.

Способ приготовления

На ломтики хлеба выкладывают дольки вымытых яблок, сверху кладут ломтики соевого сыра и запекают в духовке.

Бутерброды с печенью трески

Ингредиенты

6 ломтиков хлеба, 70 мл растительного масла, 150–170 г

печени трески, 2–3 зубчика чеснока, 6 веточек укропа.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон в растительном масле.

Чеснок очищают, моют, измельчают, натирают им остывшие ломтики хлеба с одной стороны, сверху кладут печень трески. Бутерброды украшают вымытыми веточками укропа.

Винегрет

Ингредиенты

100 г квашеной капусты, 2 свеклы, 3 морковки, 200 г картофеля, 2 луковицы, 10 мл столового уксуса, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь моют, отваривают, остужают, очищают, нарезают кубиками. Картофель моют, очищают, нарезают кубиками, бланшируют 5–6 минут, остужают. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Свеклу, морковь, картофель, лук и капусту смешивают, добавляют уксус и соль.

Салат из сельди и свежих овощей

Ингредиенты

200 г филе сельди (соленого), 2 огурца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, $^1/_2$ пучка петрушки, 70 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы моют, нарезают соломкой. Помидоры моют, нарезают дольками. Болгарский перец моют, удаляют семена и плодоножку, нарезают соломкой. Лук очищают, моют, нарезают кольцами.

Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе сельди нарезают небольшими кусочками, смешивают с огурцами, помидорами, луком и болгарским перцем.

В салат добавляют растительное масло, солят, перчат и перемешивают. Готовый салат выкладывают горкой на блюдо, посыпают зеленью петрушки.

Салат из судака с баклажанами

Ингредиенты

300 г филе судака, 2 баклажана, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 70 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, очищают, нарезают небольшими кубиками, обжаривают на сковороде в растительном масле, солят. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе судака нарезают кубиками, смешивают с баклажанами, луком и петрушкой. Салат солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из судака с морской капустой

Ингредиенты

300 г филе судака (отварного), 150 г морской капусты (консервированной), 2 морковки, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 50 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь моют, отваривают, охлаждают, очищают и нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, измельчают.

Филе судака нарезают небольшими кусочками, смешивают с морской капустой, морковью и зеленью петрушки, заправляют оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из минтая, картофеля и кукурузы

Ингредиенты

200 г филе минтая (отварного), 100 г кукурузы (консервированной), 500 г картофеля, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель моют, отваривают в подсоленной воде, охлаждают, очищают, нарезают кубиками. Болгарский перец моют, удаляют плодоножку и семена, мелко нарезают. Лук очищают, моют, нарезают. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Филе минтая нарезают кубиками, смешивают с кукурузой, картофелем, болгарским перцем и луком. Салат солят, перчат, заправляют растительным маслом, перемешивают и выкладывают

в салатник.

Салат из морской рыбы с соевым сыром

Ингредиенты

300 г филе морской рыбы (любой, отварной), 250 г соевого сыра, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка петрушки, 30 мл растительного масла, 30 мл соевого соуса.

Способ приготовления

Рыбу и соевый сыр нарезают небольшими кубиками. Салат моют, крупно нарезают. Зеленый лук и зелень петрушки моют, измельчают. Смешивают рыбу, соевый сыр, салат, зеленый лук и петрушку.

В салат добавляют растительное масло и соевый соус, перемешивают, выкладывают в салатник.

Салат из минтая с рисом и помидорами

Ингредиенты

300 г филе минтая (отварное), 100 г риса, 100 г майонеза (постного), 300 г помидоров, 2 луковица, 1 пучок щавеля, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Помидоры моют, нарезают кубиками. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Щавель и зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе минтая нарезают кубиками, смешивают с рисом, помидорами, луком, щавелем и петрушкой.

Салат солят, перчат, добавляют майонез, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из морской рыбы с фасолью

Ингредиенты

300 г филе морской рыбы (любой, отварной), 200 г красной фасоли (консервированной), 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, 100 г майонеза (постного), 30 мл томатного соуса (острого), соль.

Способ приготовления

Лук, зелень петрушки и укропа моют, мелко нарезают. Филе рыбы нарезают кубиками, смешивают с фасолью, луком и

зеленью.

Салат солят, добавляют майонез и томатный соус, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из кальмаров с морковью

Ингредиенты

400 г кальмаров, 3 морковки, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза (постного), $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления

Кальмары промывают, обдают кипятком, снимают кожицу. Отваривают в подсоленной воде, охлаждают, нарезают соломкой. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Чеснок очищают, моют, измельчают с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Кальмары, морковь и чеснок смешивают, солят, добавляют майонез, перемешивают. Салат выкладывают горкой в салатник, посыпают петрушкой.

Салат из креветок с рисом и яблоками

Ингредиенты

200 г креветок (отварных, очищенных), 100 г риса, 100 г майонеза (постного), 2 яблока, 1 луковица, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Креветки, рис, яблоки, лук и зелень смешивают, солят, перчат, добавляют майонез, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из креветок и огурцов

Ингредиенты

250 г креветок (отварных, очищенных), 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 200 г майонеза (постного), 5 г паприки (молотой), соль.

Способ приготовления

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Зеленый лук моют, мелко нарезают. Креветки измельчают, смешивают с

огурцами и зеленым луком.

Салат солят, добавляют майонез и паприку, перемешивают, выкладывают в салатник.

Салат из морского гребешка с луком-пореем

Ингредиенты

200 г мяса морского гребешка (консервированного), 1 стебель лука-порея, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, 2 столовые ложки зеленого горошка (консервированного), перец, соль.

Способ приготовления

Лук-порей моют, нарезают тонкими кольцами. Зелень укропа и петрушки моют, измельчают.

Мясо морского гребешка нарезают небольшими кусочками, смешивают с луком, зеленью и зеленым горошком. Салат солят, перчат, добавляют растительное масло, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из морского гребешка со свежими овощами

Ингредиенты

200 г мяса морского гребешка (консервированного), 2 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы моют, нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зеленый салат моют, крупно нарезают. Зелень укропа и петрушки моют, измельчают. Мясо морского гребешка нарезают небольшими кусочками, смешивают с помидорами, огурцами, зеленым салатом, луком, укропом и петрушкой.

Салат солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

Оливковое масло смешивают с лимонным соком и приготовленной смесью поливают салат.

Салат из мидий и помидоров

Ингредиенты

200 г мидий (замороженных), 3 помидора, 1 луковица, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка сельдерея, 50 мл растительного масла,

красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мидии обжаривают на сковороде в растительном масле, солят, перчат. Помидоры моют, нарезают дольками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень петрушки и сельдерея моют, измельчают. Охлажденные до комнатной температуры мидии смешивают с помидорами, луком и зеленью, солят, выкладывают приготовленную смесь в салатник.

Салат из сельди со свеклой и грецкими орехами

Ингредиенты

200 г филе сельди (малосольной), 1 свекла, 100 г грецких орехов (очищенных), 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого салата, 100 г майонеза (постного), соль.

Способ приготовления

Свеклу моют, отваривают, охлаждают, очищают и нарезают тонкой соломкой. Орехи измельчают (несколько ядер оставляют для украшения). Зеленый салат моют, обсушивают.

Чеснок очищают, моют, измельчают. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе сельди нарезают полосками, смешивают со свеклой, орехами и петрушкой. В салат добавляют чеснок и майонез, солят, перемешивают, выкладывают горкой на выстланное листьями салата блюдо и украшают оставшимися орехами.

Салат из сельди, болгарского перца и яблок

Ингредиенты

300 г филе сельди (копченого), 2 болгарских перца, 2 яблока, 1 луковица, 50 г оливок (без косточек), 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, нарезают кольцами. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают дольками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо.

Зелень петрушки моют, измельчают. Рыбу нарезают ломтиками, выкладывают на листья салата вперемежку с

болгарским перцем, яблоками и луком, солят, поливают растительным маслом. Салат посыпают зеленью петрушки и украшают оливками.

Салат из печени трески и консервированной фасоли

Ингредиенты

200 г печени трески (консервированной), 200 г белой фасоли (консервированной), 1 луковица, 1 помидор, 1 пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, мелко нарезают. Помидор моют, нарезают кружочками. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Печень трески нарезают небольшими кусочками, смешивают с фасолью, солят, перчат. Салат выкладывают в салатник, посыпают петрушкой и украшают кружочками помидоров.

Салат из сельди и овощей с лимонным соусом

Ингредиенты

200 г филе сельди (малосольной), 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока (свежевыжатого), 1 веточка тимьяна, ¼ чайной ложки кориандра (молотого).

Способ приготовления

Огурцы и помидоры моют, нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Филе сельди нарезают небольшими кусочками.

Для приготовления соуса моют веточку тимьяна, обрывают листики и измельчают их в блендере, добавив растительное масло, лимонный сок и кориандр. На плоское блюдо выкладывают кусочки сельди и овощи, поливают приготовленным соусом.

Салат из судака и апельсинов

Ингредиенты

300 г филе судака (отварного), 2 апельсина, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ пучка петрушки, 2 фисташки (очищенные), 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Апельсины моют, очищают, разделяют на дольки, очищают их от пленки и нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на плоское блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Фисташки измельчают.

Филе судака нарезают небольшими кусочками, смешивают с апельсинами и луком, солят, перчат, заправляют оливковым маслом. Приготовленную смесь выкладывают на листья салата, посыпают фисташками и зеленью петрушки.

Салат из судака с гранатовым соком

Ингредиенты

300 г филе судака (отварного), 70 мл гранатового сока, 2 гранатовых зернышка, 1 луковица, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, заливают смесью из гранатового сока и оливкового масла, оставляют на 15 минут.

Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень кинзы моют, мелко нарезают. Кусочки судака выкладывают на листья салата, сверху кладут кольца лука, посыпают кинзой, поливают смесью, в которой мариновалась рыба. Салат украшают зернами граната.

Салат из судака и огурцов

Ингредиенты

500 г филе судака, 2 огурца, 1 пучок зеленого салата, 50 мл соевого соуса, 50 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, 1 столовая ложка семян кунжута, перец, соль.

Способ приготовления

Филе судака промывают, нарезают узкими полосками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком и соевым соусом и ставят на 30 минут в холодильник.

По истечении указанного времени обжаривают рыбу на сковороде в сильно разогретом оливковом масле. Огурцы моют, нарезают соломкой. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на тарелку, на них кладут кусочки рыбы и огурцы. Салат посыпают семенами кунжута.

Салат из судака с соусом из свежих помидоров

Ингредиенты

400 г филе судака (отварного), 2 помидора, 2 болгарских перца, $^1/_2$ пучка кинзы, $^1/_2$ пучка базилика, 1 зубчик чеснока, 50 мл оливкового масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и крупно нарезают. Чеснок очищают, моют. Зелень базилика и кинзы моют, нарезают.

Для приготовления соуса смешивают в блендере помидоры, чеснок, зелень, оливковое масло, соль и перец. Болгарский перец моют, удаляют семена и плодоножки, нарезают кольцами.

Филе судака нарезают тонкими ломтиками, выкладывают на тарелку, сверху кладут кольца болгарского перца. Салат поливают приготовленным соусом.

Салат из белуги с рисом и шампиньонами

Ингредиенты

300 г филе белуги (отварного), 150 г риса, 500 г шампиньонов, 100 г майонеза (постного), 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Шампиньоны моют, нарезают ломтиками. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Шампиньоны и лук обжаривают на сковороде в растительном масле, солят, перчат. Помидор моют, нарезают кружочками.

Листья зеленого салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, измельчают. Филе белуги нарезают маленькими кусочками, смешивают с рисом, шампиньонами и луком. В салат добавляют майонез, перемешивают, выкладывают горкой на листья салата. Салат украшают кружочками помидора.

Салат из балыка с редисом и сельдереем

Ингредиенты

200 г балыка, 200 г редиса, 2 стебля сельдерея, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 50 мл оливкового масла, 50 мл лимонного сока,

перец, соль.

Способ приготовления

Редис моют, нарезают кружочками. Стебли сельдерея моют, нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами.

Зелень петрушки моют, измельчают (несколько веточек оставляют для украшения). Балык нарезают соломкой, смешивают с редисом, сельдереем, луком и петрушкой, заправляют маслом и лимонным соком, солят, перчат, перемешивают. Салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки.

Салат из сома с огурцами и оливками

Ингредиенты

300 г филе сома (отварного), 3 огурца, 1 луковица, 100 г оливок (без косточек), $^1/_2$ пучка укропа и петрушки, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения).

Оливки разрезают пополам. Филе сома нарезают кубиками, смешивают с огурцами, луком, оливками и зеленью, солят, перчат, заправляют оливковым маслом, перемешивают и перекладывают в салатник. Салат украшают веточками укропа и петрушки.

Салат «Восточный»

Ингредиенты

300 г осетрины (отварной), 150 г кураги, 70 г грецких орехов (очищенных), 1 луковица, $^1/_2$ пучка кинзы, 50 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 1 чайная ложка меда, перец, соль.

Способ приготовления

Курагу промывают в теплой воде, нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень кинзы моют, мелко нарезают.

Орехи измельчают. Осетрину нарезают кубиками, смешивают с курагой, луком и кинзой, солят, перчат, приготовленную смесь выкладывают в салатник.

Растительное масло смешивают с лимонным соком и медом.

Салат поливают получившейся смесью и посыпают орехами.

Салат из белуги с фруктами

Ингредиенты

300 г филе белуги (отварного), 1 апельсин, 150 г винограда (без косточек), 1 пучок зеленого салата, 1 пучка петрушки, 100 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Апельсин моют, очищают, разделяют на дольки, очищают каждую от пленки и нарезают небольшими кусочками. Виноград моют, разрезают каждую ягоду пополам. Листья салата моют, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Филе белуги нарезают кубиками, смешивают с апельсином и виноградом, солят, перчат. Приготовленную смесь выкладывают на листья салата, поливают сливками и посыпают зеленью петрушки.

Салат из семги со свежими овощами

Ингредиенты

200 г филе семги (отварного), 2 огурца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, 50 мл оливкового масла, 50 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры моют, нарезают полукружиями. Болгарский перец моют, удаляют плодоножку и семена, нарезают кольцами. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зеленый салат моют, нарезают соломкой. Филе семги нарезают небольшими кусочками, смешивают с огурцами, помидорами, болгарским перцем, луком и зеленым салатом. Салат солят, перчат, добавляют оливковое масло и лимонный сок, перемешивают и перекладывают в салатник.

Салат из семги с шампиньонами

Ингредиенты

200 г семги (отварной), 200 г шампиньонов (маринованных), 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Помидор моют, нарезают кружочками. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Семгу и шампиньоны нарезают ломтиками, выкладывают на блюдо салата. Сверху выкладывают кольца лука, посыпают петрушкой. Салат солят, перчат, поливают оливковым маслом, украшают кружочками помидора.

Салат из семги с авокадо

Ингредиенты

250 г филе семги (отварного), 1 авокадо, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Авокадо моют, очищают, разрезают пополам, удаляют косточку, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Филе семги нарезают тонкими ломтиками. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. На них кладут ломтики семги и авокадо, сверху – кольца лука. Салат солят, перчат, поливают растительным маслом и посыпают зеленью петрушки.

Салат из малосольной семги

Ингредиенты

200 г семги (малосольной), 200 г шампиньонов (маринованных), 200 г кукурузы (консервированной), 50 г маслин (без косточек), 1 луковица, $^1/_2$ пучка укропа, 1 пучка петрушки, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают. Семгу и шампиньоны нарезают небольшими кусочками, смешивают с кукурузой, луком и зеленью. Салат солят, перчат, заправляют оливковым маслом, перемешивают, выкладывают в салатник и украшают маслинами.

Салат из форели с помидорами

Ингредиенты

300 г филе речной форели, 3 помидора, 100 г кукурузы

(консервированной), 1 пучок зеленого салата, 1 пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, паприка (молотая), перец, соль.

Способ приготовления

Филе форели промывают, нарезают небольшими кусочками, сбрызгивают лимонным соком, солят, перчат, посыпают паприкой и обжаривают на сковороде в разогретом растительном масле. Помидоры моют, нарезают кружочками.

Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают. На листья салата выкладывают кусочки форели и кружочки помидоров.

Помидоры солят. Салат посыпают зеленью и украшают кукурузой.

Салат из креветок и пекинской капусты

Ингредиенты

200 г креветок (отварных, очищенных), 200 г пекинской капусты, 1 луковица, 1 апельсин, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту моют, нарезают. Лук очищают, нарезают кольцами. Зелень петрушки мелко нарезают. Апельсин разрезают пополам, из одной половины выжимают сок, вторую нарезают кружочками. Креветки смешивают с капустой, петрушкой и луком, солят, перчат и выкладывают приготовленную смесь в салатник. Растительное масло смешивают с апельсиновым соком. Салат поливают получившейся смесью и украшают кружочками апельсина.

Салат «Средиземноморский»

Ингредиенты

200 г филе семги (отварного), 150 г креветок (отварных, очищенных), 150 г мидий (консервированных), 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, 70 мл оливкового масла, 50 мл лимонного сока, 1 столовая ложка фисташек (очищенных), перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезают небольшими кусочками. Чеснок очищают. Зелень базилика, фисташки измельчают. Филе семги

нарезают кубиками, смешивают с помидорами, креветками и мидиями, выкладывают в салатник. Базилик и чеснок измельчают в блендере, добавляют оливковое масло, лимонный сок, соль и перец. Салат поливают приготовленной смесью и посыпают фисташками.

Первые блюда

Постные супы готовят на бульонах (рыбном, грибном) и отварах (овощных, фруктовых, ягодных). Супы из овощей надо готовить перед самой подачей к столу, тогда в них сохранится больше витамина С.

Щи зеленые

Ингредиенты

500 г шпината или крапивы, 200 г щавеля, 150 г репчатого лука, 70 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, 3–4 лавровых листика, перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат или крапиву перебирают, моют и варят в кипящей воде до мягкости, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и протирают зелень через сито. Щавель моют, крупные листья разрезают, мелкие оставляют. Лук очищают, нарезают мелкими кубиками и обжаривают в масле. Добавляют муку и продолжают жарить еще 1–2 минут.

В кастрюлю кладут протертый шпинат, хорошо перемешивают, разводят горячим отваром, полученным при варке шпината. В щи добавляют лавровый лист, перец и варят 15–20 минут.

За 5–10 минут до окончания варки в кастрюлю кладут мелкие листки щавеля и соль.

Щи из свежей капусты

Ингредиенты

500 г капусты, 100 мл растительного масла, 200 г помидоров, 300 г картофеля, 200 г зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Капусту моют и нарезают соломкой. Лук очищают, нарезают кубиками, поджаривают на масле, заливают кипятком, добавляют нарезанную капусту и варят в течение 30–40 минут. Через 10–15

минут в суп добавляют очищенный и нарезанный соломкой картофель, солят. Помидоры моют и нарезают дольками. Их обжаривают на сковороде и добавляют в щи в конце варки вместе с приправами.

Щи из квашеной капусты

Ингредиенты

500 г квашеной капусты, 100 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 200 г картофеля, 200 г репчатого лука, 1 столовая ложка муки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Квашеную капусту отжимают и тушат в 200–300 мл воды, добавив немного растительного масла. Спустя 1 час в капусту доливают немного воды. Картофель очищают и нарезают соломкой, после чего добавляют в капустный бульон. Лук очищают, моют, мелко нарезают, обжаривают в масле и добавляют в щи за 5 минут до конца варки. Перед окончанием варки добавляют лавровый лист, перец, соль, вливают заправку из муки и томатной пасты.

Борщ

Ингредиенты

300 г свеклы, 200 г капусты, 200 г зеленого лука, 100 г моркови, 200 г картофеля, 200 г помидоров, 70 мл растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 4 лавровых листика, 30 г петрушки, соль.

Способ приготовления

Капусту моют, очищают от внешних листьев, нарезают соломкой. 200 г свеклы, картофель и морковь моют, нарезают соломкой. Петрушку и зеленый лук моют, нарезают.

Свеклу, картофель, морковь, лук и петрушку кладут в суповую кастрюлю и заливают 2 л кипятка. Помидоры моют, разрезают на дольки и обжаривают в растительном масле, затем добавляют в борщ.

Через 15–20 минут в кастрюлю добавляют капусту. За 5 минут до готовности в борщ кладут лавровый лист и соль, добавляют немного уксуса.

Для подкрашивания борща делают свекольный настой. Для этого оставшуюся свеклу моют, очищают, нарезают ломтиками, заливают стаканом горячей воды, добавляют 1 чайную ложку

уксуса, варят 10–15 минут на слабом огне и настаивают полчаса. Настой процеживают и вливают борщ перед подачей к столу.

Борщ летний

Ингредиенты

1 свекла (с ботвой), 3–4 картофелины, 1 морковка, 1 стебель сельдерея, 200 г кабачков, 1–2 помидора, 50–75 г зеленого лука, 4–5 лавровых листиков, 5 г перца, 5 г гвоздики, соль.

Способ приготовления

Свеклу разрезают, отделяют листья и стебли, очищают и нарезают ломтиками. Стебли нарезают короткими палочками. Листья моют, нарезают и ошпаривают. Морковь очищают и натирают на терке. Кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук и сельдерей моют и нарезают. Свеклу и морковь кладут в кастрюлю и заливают кипящей водой или грибным бульоном, варят в течение 10–15 минут. Затем в борщ добавляют ошпаренные листья свеклы, кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варят до готовности.

Суп из фасоли

Ингредиенты

200 г фасоли, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 60 мл растительного масла, 30 г петрушки, 4–5 лавровых листика, 5 г перца, соль.

Способ приготовления

Фасоль промывают, затем замачивают на 0,5–1 час, ставят варить. Лук очищают, нарезают и обжаривают в масле вместе с томатной пастой. Через 20–30 минут от начала варки в суп добавляют обжаренный лук, перец, лавровый лист и соль.

Петрушку моют, очищают и нарезают. Перед подачей супа к столу его посыпают зеленью петрушки.

Солянка рыбная

Ингредиенты

500 г рыбы (осетрины, севрюги, белуги или стерляди), 4–5 огурцов (соленых), 1–2 луковицы, 2–3 помидора, 2 столовые ложки томатной пасты, 60 мл растительного масла, 30 г петрушки или укропа, 3–4 лавровых листика, 6–8 маслин, соль.

Способ приготовления

Рыбу промывают, чистят, потрошат, удаляют кости и нарезают филе кусочками. Из хребта и голов варят бульон. Огурцы моют и нарезают ломтиками. Помидоры моют и нарезают дольками. Лук моют, очищают, мелко нарезают и слегка обжаривают в суповой кастрюле в растительном масле. Добавляют томатную пасту и тушат 5–6 минут, затем в кастрюлю кладут кусочки рыбы, ломтики огурцов, дольки помидоров и лавровый лист. Все заливают горячим бульоном, солят и варят 10–15 минут. Перед подачей к столу в солянку кладут вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Уха

Ингредиенты

1 кг рыбы (стерляди, окуня или судака), 50 г паюсной или зернистой икры, 1 луковица, 1 лук-порей, 1 пучок петрушки, 1 пучок сельдерея, соль.

Способ приготовления

Рыбу промывают, чистят, потрошат, кладут в кастрюлю, заливают 3 л холодной воды. Репчатый лук, лук-порей, сельдерей и петрушку очищают, моют и нарезают. Их кладут в кастрюлю. Суп солят и варят 40–50 минут. Затем бульон процеживают.

Для прозрачности ухи производят оттягивание (осветление) икрой. Икру растирают в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды, пока не получится тестообразная масса.

Растертую икру разводят 1 стаканом холодной воды. Добавляют 1 стакан горячей ухи и, хорошо размешав, вливают в два приема в кастрюлю с горячей ухой.

После первого влития надо подождать, пока уха закипит, только тогда вливают вторую часть. При вторичном закипании ухи с кастрюли снимают крышку и варят на слабом огне 15–20 минут.

Уху снимают с огня и дают постоять 10–15 минут, чтобы оттяжка осела на дно кастрюли. После этого уху процеживают. Подавать к столу можно с кулебякой.

Борщ холодный

Ингредиенты

500 г свеклы, 200 г картофеля, 2 огурца, 75 г зеленого лука, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка уксуса, 5 г хрена (тертого),

горчица, соль.

Способ приготовления

Свеклу, картофель и огурцы моют, очищают, нарезают маленькими кубиками. Лук моют, очищают и мелко нарезают. Свеклу кладут в кастрюлю, заливают водой, добавляют уксус и ставят варить на 20–30 минут. Готовый свекольный отвар процеживают и охлаждают. Свеклу перекладывают в кастрюлю, добавляют картофель и огурцы. Перед подачей к столу в борщ добавляют тертый хрен, соль, сахар и горчицу.

Суп из сухофруктов

Ингредиенты

200 г сухофруктов, 5 г картофельной муки, 100 г риса или макаронных изделий, корица.

Способ приготовления

Сухофрукты перебирают, промывают, выбирают яблоки и груши – их заливают холодной водой и варят до готовности. В отвар добавляют остальные фрукты, корицу и варят на слабом огне 10–15 минут. Затем в кастрюлю постепенно вливают разведенную водой картофельную муку и доводят суп до кипения. В суп также добавляют отваренный рис или макаронные изделия.

Окрошка

Ингредиенты

1 л хлебного кваса, 2 огурца, 1–2 картофелины, 1 свекла, 1 морковка, 75 г зеленого лука, 30 г укропа, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь моют, варят, охлаждают, очищают и нарезают мелкими кубиками. Огурцы моют, нарезают кубиками. Картофель моют, отваривают, очищают и натирают на терке. Зеленый лук моют, мелко нарезают и разминают ложкой, добавив немного соли, чтобы он стал мягким и дал сок. Растертый зеленый лук смешивают с картофелем, сахаром, солью, перемешивают, разводят квасом, добавляют свеклу и морковь.

При подаче к столу в окрошку кладут вымытую и нарезанную зелень укропа.

Ботвинья с рыбой

Ингредиенты

1 л кваса, 250 г рыбы (осетрины, судака и др, вареной), 250 г шпината, 250 г щавеля, 2 огурца, 75 г зеленого лука, 50 г укропа, 50 г хрена, 1 чайная ложка сахара, горчица, соль.

Способ приготовления

Шпинат и щавель перебирают, моют. Шпинат варят в кипящей воде, щавель отдельно тушат в закрытой кастрюле. Затем их протирают через сито. Полученное пюре кладут в кастрюлю, добавляют сахар, соль, горчицу, разводят хлебным квасом. Огурцы моют, нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук и укроп моют, мелко нарезают, добавляют в суп. При подаче к столу в ботвинью можно положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы.

Вторые блюда (овощные, рыбные, грибные, каши)

Вторые постные блюда можно готовить из любых овощей и корнеплодов: баклажанов, кабачков, болгарского перца, помидоров, картофеля, моркови, лука и т. д. Для улучшения вкуса в блюда можно добавлять различную зелень: петрушку, укроп, зеленый лук, сельдерей, кинзу и т. д. Также постная кухня допускает использование растительного масла: подсолнечного, оливкового и др. Разрешается использовать и разнообразные пряности: красный и черный перец, карри, имбирь и др. При приготовлении нужно помнить о том, что большинство овощей тушится очень быстро.

Готовя рагу, можно использовать также горох, бобы, нут, фасоль, чечевицу.

Тушеные баклажаны

Ингредиенты

700 г баклажанов, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 25 г чеснока, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают небольшими кусочками, выкладывают в казан, посыпают солью и перцем, заливают растительным маслом и тушат до полуготовности. Затем добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные морковь, лук и чеснок, при необходимости вливают немного кипяченой воды и тушат до готовности.

Баклажаны с картофелем

Ингредиенты

500 г баклажанов, 100 г картофеля, 150 г репчатого лука, 25 г томатной пасты, 200 мл красного вина, 50 г чеснока, 25 г пшеничной муки, 80 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают кружочками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и обжаривают в разогретом масле вместе с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком.

Очищенный и вымытый картофель нарезают крупными кусочками и обжаривают отдельно. Затем его смешивают с баклажанами, заливают горячей водой так, чтобы жидкость едва покрывала продукты, добавляют вино, соль, перец и тушат на углях около 15 минут. Чеснок очищают, моют, зелень моют.

За 10 минут до готовности добавляют томатную пасту, рубленые чеснок и зелень.

Баклажаны с овощами

Ингредиенты

400 г баклажанов, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 200 г картофеля, 70 г болгарского перца, 70 г помидоров, 70 мл растительного масла, 70 мл соевого соуса, 20 г чеснока, 1 пучок петрушки и кинзы, имбирь, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очищают, моют и нарезают соломкой. Баклажаны моют, нарезают кубиками, кладут в глубокую емкость, заливают соевым соусом, добавляют перец, имбирь и очищенный, вымытый и мелко нарезанный чеснок, перемешивают и маринуют 15 минут.

Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, помидоры и зелень моют, лук очищают и моют. Перец, помидоры и лук нарезают кубиками.

Баклажаны выкладывают в казан с раскаленным растительным маслом и жарят 5 минут, непрерывно помешивая. Добавляют в казан морковь, картофель, лук, соль, перемешивают и жарят 7 минут, помешивая. После этого в казан кладут помидоры, перец и лук, заливают водой так, чтобы она покрывала овощи, доводят до кипения и тушат 10 минут. За 5–7 минут до готовности добавляют мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.

Картофель под соусом

Ингредиенты

400 г картофеля, 30 мл растительного масла, 200 г репчатого лука, 60 г томатной пасты, 30 мл винного уксуса, 40 г пшеничной муки, 80 г риса, 1 пучок петрушки, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель моют, очищают, нарезают небольшими ломтиками, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и обжаривают в разогретом масле. Затем картофель кладут в казан, заливают водой, добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, томатную пасту и тушат на медленном огне до готовности. После этого сливают бульон и используют его для приготовления соуса.

Поджаренную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки и винный уксус тщательно перемешивают. Соусом заливают картофель и тушат до готовности. На гарнир можно подать вымытые и нарезанные кусочками помидоры, огурцы и вымытые листья салата.

Баклажаны в соевом соусе

Ингредиенты

500 г баклажанов, 150 г репчатого лука, 150 мл соевого соуса, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают кубиками и выкладывают в казан. Добавляют очищенный, вымытый, мелко нарезанный лук, немного воды, плотно накрывают крышкой и тушат 20–30 минут.

За 5–10 минут до готовности баклажаны посыпают солью и перцем, заливают соевым соусом и тушат до готовности.

Картофель с морской капустой

Ингредиенты

400 г картофеля, 100 г морской капусты (сушеной), 300 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, 40 мл соевого соуса, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту кладут в казан, заливают холодной водой и тушат до готовности. Казан снимают с огня и ставят на несколько часов в прохладное место. Затем сливают воду, капусту промывают и тонко нарезают. Картофель моют, очищают, нарезают соломкой, лук очищают, моют, нарезают и добавляют в казан с разогретым маслом. Затем добавляют морскую капусту, 2–3 столовые ложки воды, смешанной с соевым соусом, солят, перчат и тушат до готовности.

Баклажаны с рисом и черносливом

Ингредиенты

400 г баклажан, 30 мл растительного масла, 100 г репчатого лука, 30 г пшеничной муки, 50 г чернослива, 200 г риса, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают кубиками, посыпают солью и перцем и жарят на разогретом масле с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком до полуготовности. Затем посыпают пшеничной мукой и перемешивают. Чернослив заливают водой и варят 5 минут на сильном огне. Затем бульон добавляют в казан, тщательно перемешивают и тушат до готовности.

На гарнир к баклажанам подают отварной рис.

Баклажаны с лимонным соусом

Ингредиенты

500 г баклажан, 100 г моркови, 60 г чеснока, 1 лимон, 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают на несколько крупных кусков. Морковь моют и очищают, чеснок очищают, моют и мелко нарезают. С помощью поварской иглы или заостренной деревянной палочки баклажаны шпигуют морковью и чесноком и кладут в казан. Выжимают сок из половины лимона в глубокую емкость и смешивают его с растительным маслом, солью и перцем. Поливают полученной смесью баклажаны и жарят 30–40 минут, периодически поливая лимонно-масляной смесью.

Картофель с фруктами по-восточному

Ингредиенты

250 г картофеля, 60 мл растительного масла, 70 г изюма (без косточек), 1 груша, 20 г чеснока, 1 лавровый лист, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают кружочками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом масле. Чеснок очищают, моют, зелень моют.

Затем добавляют рубленые чеснок, зелень петрушки,

лавровый лист, заливают водой и тушат 15 минут. Грушу моют, нарезают маленькими кусочками. Изюм моют.

За 5 минут до готовности добавляют кусочки груши и изюм.

Картофель со свеклой

Ингредиенты

500 г картофеля, 120 г репчатого лука, 100 г свеклы, 90 мл растительного масла, 150 мл соевого соуса, 3 гвоздички, корица, кардамон, имбирь, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают ломтиками, посыпают солью и перцем, натирают имбирем, заливают соевым соусом и оставляют на 15 минут. В казан с разогретым маслом кладут картофель, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают кардамоном и заливают водой так, чтобы она прикрывала овощи.

Тушат на слабом огне до полуготовности, добавляют оставшиеся пряности и все тщательно перемешивают. Свеклу моют, очищают, отваривают, нарезают небольшими кусочками, добавляют в казан и тушат 10 минут.

Картофель с томатом по-болгарски

Ингредиенты

200 г картофеля, 150 г репчатого лука, 60 г томатной пасты, 80 г помидоров, 60 г пшеничной муки, 70 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, мелко нарезают и обжаривают в казане в 35 г масла 5 минут, непрерывно помешивая, затем добавляют томатную пасту и тушат 2 минуты. Картофель моют и очищают, помидоры моют. Добавляют в казан мелко нарезанные помидоры и картофель и жарят до тех пор, пока картофель не станет мягким. После этого посыпают солью и перцем, добавляют 300 мл кипятка и тушат до тех пор, пока не выкипит вода.

Муку смешивают с 4 столовыми ложками воды, оставшимся маслом и выливают в казан, равномерно распределяя смесь по поверхности, и жарят до появления золотистой корочки.

Фасоль с картофелем

Ингредиенты

200 г фасоли, 30 мл растительного масла, 200 мл хлебного кваса, 200 г картофеля, 75 г репчатого лука, 150 г помидоров, 20 г корней петрушки, 60 г моркови, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на сутки. Затем выкладывают в казан, доливают квас, кладут вымытые, нарезанные кубиками помидоры и тушат на медленном огне до тех пор, пока фасоль не станет мягкой. Добавляют вымытые, очищенные и нарезанные соломкой картофель, морковь, петрушку и лук, посыпают солью и перцем, тщательно перемешивают и тушат в масле 15 минут. За 5 минут до готовности добавляют вымытую и мелко нарубленную зелень укропа.

Картофель с кабачками

Ингредиенты

500 г картофеля, 150 г репчатого лука, 200 г кабачков, 30 г пшеничной муки, 40 мл растительного масла, 2 лавровых листика, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают кубиками. В казане разогревают масло, кладут в него вымытые, очищенные, нарезанные кружочками и обваленные в муке кабачки, добавляют картофель, соль и перец, накрывают крышкой и тушат 15–20 минут. Затем добавляют горячую кипяченую воду так, чтобы продукты были полностью закрыты, и тушат до полуготовности. Отдельно обжаривают очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук. Добавляют в казан лук и лавровый лист, тушат до готовности.

Фасоль с рисом

Ингредиенты

250 г фасоли, 40 мл растительного масла, 300 г риса, 50 г пшеничной муки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на сутки. Затем кладут ее в казан, добавляют масло. Вливают 700 мл

кипяченой воды, накрывают крышкой и тушат до тех пор, пока фасоль не станет мягкой. Добавляют вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают солью и перцем. После этого вливают еще немного горячей воды и продолжают тушить до готовности. За 3 минуты до готовности добавляют обжаренную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень и все тщательно перемешивают. На гарнир подают отварной рис.

Фасоль с капустой

Ингредиенты

300 г фасоли, 250 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 2 лавровых листочка, 1 пучок петрушки, перец горошком, соль.

Способ приготовления

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на сутки. Выкладывают ее в казан, заливают 700 мл кипятка и тушат 30–40 минут. Затем добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук, морковь, нашинкованную капусту, перец, посыпают солью и тушат на слабом огне до готовности (примерно 30–35 минут).

За 5 минут до готовности добавляют вымытую и мелко нарубленную зелень петрушки. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Гречневая каша с помидорами

Ингредиенты

60 г гречневая крупа, 150 г репчатого лука, 100 г помидора, 50 г чеснока, 60 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебирают, промывают, сушат на сковороде, кладут в кастрюлю, заливают водой, добавляют соль, перец и варят до полуготовности.

Лук очищают, моют и нарезают тонкими кольцами. Помидоры моют и нарезают тонкими полукружиями. Чеснок очищают и натирают на терке.

Все ингредиенты выкладывают в казан, добавляют масло и тушат 15 минут. За 5–7 минут до готовности блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Овощное ассорти с баклажанами

Ингредиенты

250 г картофеля, 250 г капусты, 40 мл растительного масла, 300 г помидоров, 300 г репчатого лука, 150 г баклажанов, 200 г болгарского перца, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют и нарезают небольшими кубиками. Капусту моют и нарезают соломкой. Помидоры моют и нарезают ломтиками. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, баклажаны моют, очищают. Лук очищают, моют. Все мелко нарезают, смешивают, посыпают солью и перцем. Затем кладут 150 г помидоров в казан, добавляют подготовленные овощи, оставшиеся помидоры, заливают 200 мл воды и маслом.

Накрывают казан крышкой и тушат 1–$1\frac{1}{2}$ часа.

Картофель с репой

Ингредиенты

200 г картофеля, 70 г моркови, 100 г репы, 70 г репчатого лука, 100 г белокочанной капусты, 60 мл растительного масла, 2 лавровых листика, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Кладут в казан очищенные, вымытые и мелко нарезанные морковь, репу, картофель. Капусту шинкуют. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Капусту и лук кладут в казан. Туда же добавляют лавровый лист, посыпают солью и перцем, доливают немного воды и тушат на углях до готовности овощей. Затем добавляют масло и все тщательно перемешивают. Готовое блюдо посыпают вымытой и измельченной зеленью укропа.

Рис по-индийски

Ингредиенты

200 г риса, 100 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 40 мл соевого соуса, 1 лимон, 1 лавровых листик, 10 г карри, 100 мл овощного бульона, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промывают, выкладывают в казан, заливают бульоном

так, чтобы он полностью покрывал его, добавляют соль и перец, лавровый лист и тушат в казане до полуготовности. Очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук жарят на разогретом масле вместе с карри 3–4 минуты, добавляют в казан, доливают $^1/_2$ л воды и тушат на углях 50–60 минут. Выжимают сок из лимона, смешивают его с соевым соусом и бульоном, доливают в казан за 5 минут до готовности. Готовое блюдо украшают веточками вымытой зелени. Блюдо подают к столу с отварной рыбой.

Гречневая каша, приготовленная в обычной печи

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу промывают, засыпают в горшок, заливают 0,3 л кипятка, солят, добавляют растительное масло и ставят в печь к огню. Когда каша загустеет, ее перемешивают, горшок накрывают крышкой и ставят в закрытую печь на 3–5 часов.

Гречневая каша с грибами и луком

Ингредиенты

300 г гречневой крупы, 50 г грибов (любых, сухих), 40 мл растительного масла, 60 г репчатого лука, соль.

Способ приготовления

Сухие грибы промывают, кладут в кастрюлю, заливают 600 мл холодной воды и оставляют на 1–$1^1/_2$ часа.

Когда грибы набухнут, их вынимают из воды, мелко нарезают, кладут обратно в эту же воду, солят и ставят на огонь. Когда вода с грибами закипит, в нее всыпают промытую и поджаренную крупу и размешивают. Когда каша загустеет, ее снимают с огня, накрывают крышкой и оставляют на 1–$1^1/_2$ часа. Лук мелко нарезают, обжаривают в растительном масле и смешивают с кашей.

Ячневая каша

Ингредиенты

200 г ячневой крупы, 100 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Ячневую крупу промывают, заливают кипятком, оставляют на

10–15 минут. Затем в кашу добавляют растительное масло, соль и перемешивают.

Рисовая каша с томатом и соевым сыром

Ингредиенты

150 г риса, 30 г соевого соуса, 60 мл растительного масла, 100 мл томатного соуса, соль.

Способ приготовления

Рис промывают, варят в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Затем рис перекладывают на сковороду с нагретым маслом и поджаривают, осторожно помешивая до тех пор, пока рис слегка не подрумянится. Рисовую кашу заливают томатным соусом, посыпают тертым соевым сыром и тщательно перемешивают.

Запеканка пшеничная, рисовая, ячневая или овсяная

Ингредиенты

50 г пшеничной, рисовой, ячневой или овсяной крупы, 40 мл растительного масла, 20 г сахара, соль.

Способ приготовления

В кипящую воду (600 мл) всыпают промытую крупу и варят до загустения. Кашу солят, добавляют сахар, хорошо размешивают, выкладывают на сковороду и запекают. Готовую запеканку отделяют тонким ножом от края сковороды, выкладывают на блюдо и разрезают на 5–6 кусков. Перед подачей к столу запеканку поливают маслом или горячим ягодным киселем, сверху посыпают сахаром.

Кутья рисовая

Ингредиенты

300 г риса, 100 г изюма, 2 столовые ложки сахара, миндаль, корица.

Способ приготовления

Рис перебирают, промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения, затем процеживают, снова заливают холодной водой и ставят на огонь. Воды наливают столько, чтобы рис мог полностью свариться на слабом огне без помешивания. Когда крупа будет готова, воду сливают, рис остужают. Миндаль

ошпаривают, снимают шелуху, ядра растирают с сахаром, добавляют в смесь немного воды и смешивают с охлажденным рисом. Изюм ошпаривают, добавляют корицу, смешивают с рисом. Кутью размешивают осторожно так, чтобы мягкие зерна не распались.

Кутья из пшеницы

Ингредиенты

200 г пшеницы, 100 г изюма, 100 г меда, 50 г грецких орехов, 100 г мармелада.

Способ приготовления

Пшеницу перебирают, промывают и отваривают до мягкости. Изюм очищают от плодоножек, моют и добавляют в кашу незадолго до конца варки. Кашу обдают холодной водой, перекладывают на блюдо, обливают в разваренном кипятке медом, смешивают с толчеными орехами, украшают мармеладом.

Шашлык из картофеля с грибами и помидорами

Ингредиенты

300 г картофеля, 200 г грибов (любых, свежих), 50 мл растительного масла, 150 г помидоров, 60 г репчатого лука, 50 г зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют и нарезают кружочками толщиной 2 см. Лук очищают и моют. Каждую луковицу разрезают на 4 части и обдают кипятком. Грибы перебирают, очищают, промывают, шляпки отделяют от ножек и жарят на масле.

Помидоры моют и нарезают ломтиками. Подготовленные продукты вперемежку (картофель, лук, помидоры, грибы) надевают на шампуры и солят.

К столу подают, посыпав перцем и вымытым, мелко нарезанным зеленым луком.

Шашлык из овощей с печеным хлебом

Ингредиенты

4 болгарских перца, 60 г репчатого лука, 150 г помидоров, 200 г белого хлеба, 300 г картофеля, 3 зубчика чеснока, горчица, томатный соус (острый), соль.

Способ приготовления

Хлеб нарезают тонкими ломтиками и натирают чесноком. Перец моют, очищают от семян и разрезают вдоль на три части. Помидоры моют и нарезают дольками. Лук очищают, моют и нарезают толстыми кольцами. Картофель очищают и моют.

Овощи и хлеб вперемежку надевают на шампуры, солят и жарят шашлык над раскаленными углями.

Перед подачей к столу готовый шашлык приправляют томатным соусом или горчицей.

Шашлык из картофеля с помидорами, грибами, огурцами и пряной зеленью

Ингредиенты

400 г картофеля (средних размеров), 200 г помидоров, 300 г шампиньонов, 60 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка кинзы, $^1/_2$ пучка базилика, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают крупными дольками и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 минуту. Помидоры моют и нарезают кружочками.

Очищенные и промытые грибы солят и жарят на сковороде в растительном масле до полуготовности с вымытой и измельченной зеленью укропа. Подготовленные дольки картофеля нанизывают на шампуры вперемежку с грибами и кружочками помидоров. Жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая. Перед подачей к столу шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью кинзы и базилика, зеленым луком, солью и перцем.

Шашлык из баклажанов под маринадом

Ингредиенты

400 г баклажанов, 50 мл соевого соуса, 50 мл саке, 1 лимон, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают кружочками толщиной 2 см и маринуют в смеси из саке и соевого соуса в течение 30–40 минут, затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Готовый шашлык перекладывают на блюдо, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки, украшают дольками лимона и подают к столу.

Шашлык из вареных подберезовиков

Ингредиенты

300 г подберезовиков, 100 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г репчатого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Подберезовики очищают, промывают и варят до полной готовности. После этого откидывают на дуршлаг и нанизывают вперемежку с кольцами репчатого лука на тонкие шампуры.

Шашлык жарят над углями 4–5 минут, затем перекладывают в сковороду, добавляют масло, томатную пасту, перец и соль и тушат еще 2 минуты.

Шашлык из рыжиков

Ингредиенты

600 г рыжиков, 60 мл винного уксуса, 60 мл растительного масла, 60 г репчатого лука, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

С грибов снимают кожицу, промывают их и маринуют в уксусе 2–3 часа. Затем поливают их маслом, перчат и солят. Лук очищают, моют и нарезают кольцами. На шампуры нанизывают грибы и колечки лука и жарят над тлеющими углями до готовности.

Шашлык подают к столу, посыпав вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа.

Шашлык из белых грибов с зеленым луком и грецкими орехами

Ингредиенты

600 г белых грибов, 100 г грецких орехов (очищенных), 150 г маринада, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают небольшими кусочками и складывают в эмалированную емкость. Грецкие орехи пропускают через мясорубку вместе с вымытым зеленым луком, солят, перчат, добавляют маринад и заливают полученной смесью грибы. Маринуют в прохладном месте 1–1$^1/_2$ часа. По истечении указанного срока кусочки грибов нанизывают на шампуры и

жарят над раскаленными углями.

Картофель, запеченный на шампурах

Ингредиенты

800 г картофеля (средних размеров), 100 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа, 1 пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук, укроп и петрушку моют. Картофель очищают, моют и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 минуту. Подготовленные клубни картофеля нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык поливают растительным маслом и посыпают измельченной зеленью, зеленым луком, солью и перцем.

Шашлык из свежих грибов

Ингредиенты

500 г грибов (любых, свежих), 300 г помидоров (маринованных), 200 мл растительного масла, 50 г репчатого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промывают, затем погружают в кипящую воду на 3–4 минуты, вынимают и подсушивают.

После этого нанизывают их на тонкие шампуры, чередуя с очищенным, вымытым и нарезанным кольцами луком. Жарят над раскаленными углями и перед самым окончанием жаренья посыпают солью и перцем.

К столу грибной шашлык подают на шампурах, полив подогретым растительным маслом с гарниром из маринованных помидоров.

Люля-кебаб из картофеля

Ингредиенты

600 г картофеля, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 50 мл 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, режут ломтиками и пропускают

через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком. Затем добавляют соль и перец, тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте в течение 30 минут. После этого разделывают массу в виде колбасок, нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями. Перед подачей к столу посыпают люля-кебаб вымытым и тонко нарезанным зеленым луком и сбрызгивают уксусом.

Шашлык из картофеля и овощей

Ингредиенты

700 г картофеля, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 60 мл растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 пучок сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, солят, перчат и смазывают растительным маслом. Лук очищают, моют, режут кольцами, морковь очищают, моют и нарезают брусками. На шампур нанизывают клубни картофеля, лук и морковь и жарят над раскаленными углями до готовности. Перед подачей к столу шашлык украшают вымытой и мелко нарубленной зеленью.

Шашлык из помидоров

Ингредиенты

1 кг помидоров (некрупных), 50 мл растительного масла, 1 пучок базилика (свежего), перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры моют, обсушивают салфеткой, нанизывают на шампуры по 3–4 шт., смазывают маслом и жарят над раскаленными углями до размягчения. Перед подачей к столу шашлык посыпают солью, перцем и украшают листиками базилика.

Шашлык из баклажанов с оливками

Ингредиенты

500 г баклажанов, 300 г сладкого перца, 100 г оливок (без косточек), 50 мл соевого соуса, 50 мл растительного масла, 1 лимон, 1 пучок салата, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления

Баклажаны моют и нарезают кружочками толщиной 2 см, складывают в эмалированную кастрюлю, заливают смесью из соевого соуса и лимонного сока, перчат и маринуют в течение 30 минут. Затем кружочки баклажанов и вымытый, нарезанный кусочками сладкий перец и оливки нанизывают вперемежку на шампуры и жарят над раскаленными углями, периодически смазывая растительным маслом.

Листья салата выкладывают на блюдо, на них – готовый шашлык, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык из кукурузы

Ингредиенты

1 кг кукурузы (молочной спелости), 200 г помидоров.

Способ приготовления

Кукурузные початки моют и разрезают поперек на две части. Каждую половинку початка нанизывают на шампур и жарят над раскаленными углями до готовности. К столу шашлык подают, украсив вымытыми и нарезанными кружочками помидорами.

Шашлык из картофеля с помидорами и пряностями

Ингредиенты

1 кг картофеля, 300 г помидоров, 100 мл растительного масла, 5 г мускатного ореха (молотого), 2 г кардамона, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают четвертинками (мелкие клубни – половинками).

Каждый кусок солят, перчат, натирают измельченным кардамоном и мускатным орехом и оставляют на 5–10 минут. Помидоры моют и нарезают дольками. После этого картофель нанизывают на шампуры вперемежку с дольками помидоров. Жарят над раскаленными углями до готовности. Во время жарки смазывают овощи подогретым растительным маслом. При подаче к столу шашлык укладывают на блюдо и украшают вымытой рубленой зеленью и дольками помидоров.

Шашлык из баклажанов с чесночным соусом

Ингредиенты

1 баклажан (некрупный), 100 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза (постного), 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, очищают от кожицы и выдерживают в подсоленной воде 30 мин. Затем смазывают их маслом, нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности. Пока баклажаны жарятся, готовят соус. Для этого майонез смешивают с очищенным и измельченным чесноком и перцем. Шашлык из баклажанов подают к столу с чесночным соусом, посыпав вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Шашлык из перца, помидоров, цукини и грибов

Ингредиенты

300 г болгарского перца, 300 г помидоров черри (мелких), 300 г цукини, 200 г шампиньонов, 100 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Перец моют, очищают от семян. Цукини очищают от кожицы, моют. Лук очищают и моют. Цукини нарезают кубиками, лук – кольцами, перец – квадратиками. Помидоры моют. Грибы промывают. На шампуры нанизывают вперемежку кусочки перца, цукини, кольца лука, целые помидоры и шампиньоны и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык посыпают солью и перцем, поливают маслом и украшают вымытыми веточками петрушки.

Шашлык из картофеля и помидоров с оливками

Ингредиенты

500 г картофеля (среднего размера), 100 г помидоры, 200 г оливок (консервированных), 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают крупными дольками и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 минуту. Помидоры моют и нарезают кружочками.

Подготовленные дольки картофеля нанизывают на шампуры вперемежку с помидорами. Жарят над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая. Перед подачей к столу

шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа, зеленым луком, солью и перцем. На гарнир подают консервированные оливки.

Шашлык из картофеля с шампиньонами и кабачками

Ингредиенты

500 г картофелины (среднего размера), 300 г шампиньона, 500 г кабачков, 100 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель моют, очищают и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 минуту. Шампиньоны очищают, промывают и бланшируют в подсоленной воде в течение 1–2 минут. Кабачки моют и нарезают кружочками толщиной 2 см.

Подготовленные картофель и шампиньоны нанизывают на шампуры вперемежку с кусочками кабачков и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык поливают маслом, смешанным с очищенным, вымытым и измельченным чесноком, посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, а также солью и перцем.

Шампиньоны с картофелем

Ингредиенты

600 г шампиньонов, 500 г картофеля, 300 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, 100 мл соевого молока, 100 мл овощного бульона, майоран, базилик, паприка, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промывают, разрезают на четыре части, посыпают перцем и солью, оставляют на 10–20 минут, затем жарят, используя половину масла, с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком 5–7 минут.

Картофель очищают, моют, нарезают кубиками и жарят на оставшемся масле до полуготовности. Затем картофель и грибы выкладывают слоями в казан, пересыпая каждый слой пряностями, добавляют соевое молоко, вливают овощной бульон так, чтобы он едва покрывал картофель и грибы, и тушат 40–50 минут. За 10 минут до готовности посыпают блюдо жареным луком.

Грибы с картофелем

Ингредиенты

200 г грибов (белых, подберезовиков, подосиновиков), 150 г картофеля, 150 г репчатого лука, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промывают, разрезают пополам и обжаривают в казане в разогретом масле до полуготовности.

В казан добавляют вымытый, очищенный и нарезанный кусочками картофель, грибы, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают солью и перцем и тушат 30 минут.

Шампиньоны с картофелем и зеленым горошком

Ингредиенты

250 г шампиньонов, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 150 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промывают, очищают, мелко нарезают, выкладывают в казан, заливают 700 мл воды и тушат 20 минут. Затем добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и растительное масло, посыпают солью и перцем и тушат еще 15 минут. Картофель моют, варят в мундире, затем очищают, нарезают кубиками и кладут в казан. Добавляют зеленый горошек, вымытую, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и кинзы и тушат еще 7 минут.

Запеченные крабы

Ингредиенты

300 г мясо крабов (вареное), 30 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Вареное мясо нарезают небольшими кусочками. В противне разогревают масло, выкладывают подготовленное мясо крабов и слегка обжаривают. Мясо поливают лимонным соком, солят и жарят до готовности.

Вместо крабов можно использовать вареных раков или моллюсков рапанов.

Фаршированные кальмары

Ингредиенты

600 г кальмаров (свежих или мороженых), 60 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 50 мл растительного масла, 70 г муки, перец, соль.

Способ приготовления

Если кальмары мороженые, их заливают теплой водой и выдерживают в ней 30 минут. Затем очищают от верхней пленки, промывают в холодной воде, потрошат и снова тщательно промывают.

Кальмары солят, обваливают в муке и обжаривают на противне в разогретом масле.

Лук очищают и моют. Рис варят до полуготовности, добавляют в него обжаренный в масле нашинкованный репчатый лук, солят, перчат, фаршируют им кальмары и доводят до готовности в разогретой духовке.

Подают кальмары к столу с вымытым и мелко нарезанными зеленым луком.

«Пьяные» устрицы

Ингредиенты

16 устриц, 100 мл растительного масла, 30 г миндаля (молотого), 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 50 мл лимонного сока, 2–3 листочка миндаля, перец.

Способ приготовления

Устрицы вскрывают следующим способом: раковину заворачивают в полотенце и выкладывают на рабочую поверхность выпуклой стороной вниз. В щель между створками раковины просовывают нож и осторожно разъединяют половинки. Масло смешивают с молотым миндалем, очищенным, вымытым и измельченным чесноком, вымытой и измельченной петрушкой, лимонным соком и перцем.

Приготовленную смесь аккуратно выкладывают на половинки раковин, сверху посыпают миндальными листочками и обжаривают на гриле до золотисто-коричневого цвета.